

Снаряжение первоклассника.

Канцтовары

Собрать сына или дочку в первый класс - удовольствие недешевое. По разным подсчетам, скромные форма, обувь, ранец и канцтовары выливаются в разные суммы, от полутора тысяч рублей до пяти. Нескромные - дороже. Поскольку мы, так или иначе вынуждены платить эти немаленькие суммы, давайте обсудим, что же купить первоклашке удобного в использовании и невредного для здоровья, а желательно даже полезного.

Для начала - о самых простых, недорогих и приятных покупках. То есть недорогих весьма относительно, ведь даже покупка одних лишь канцтоваров влетает в копеечку. Однако непритязательным первоклашкам вовсе необязательно покупать дорогой пенал, ручку "Пилот" и карандаши koh-i-noor. Можно обойтись куда более дешевыми и, что приятно, практичными вещами. Первоклассник, если он растет в адекватной среде, еще не сравнивает свои вещички с тем, чем пользуются одноклассники. Ему главное - выбрать то, что нравится. С любовью. И он будет доволен.

Самое главное, что нужно помнить, - вещи для первоклассника и вообще школьника младших классов должны быть:

- **прочными,**
- **легко заменяемыми.**

Пенал должен быть как можно прочнее и проще. Прекрасные пеналы, где держалки-резиночки можно заполнить карандашами и ручками, крайне неудобны для малышей. Дома мы все красиво в них разложим, полюбуемся, положим в ранец. А на уроке первоклассник вытащил из пенала одно, другое, третье. А тут звонок. Куда, как вы думаете, он денет все вынутое из пенала? Правильно, ссыплет в ранец! Поэтому такие пеналы с резиночками и отделенными лучше покупать классе во втором, аккуратным методичным девочкам, а в период адаптации к школе они малопригодны. У первоклассника пенал, к тому же, обязательно должен быть жестким, ведь в мягком содержимое легко может сломаться. Поэтому симпатичные пенальчики, сшитые по типу косметичек, брать не стоит. Так что наилучший пенал для маленького школьника - обычная прочная деревянная или пластмассовая коробка с удобной крышкой, которая легко открывается и прочно закрывается. Такие еще сохранились, из нашего детства - с задвигающейся крышкой или пеналы-тубусы, где одна половина плотно надевается на другую. Выбираем самый симпатичный - и покупаем. Вопрос с пеналом решен.

Тетради - самые простые. Обязательно посмотрите при покупке, чтобы бумага была белой

и качественной, а линейки и клетки четкими. Это вопрос не только и не столько эстетический, сколько гигиенический. Четкая ровная линейка и клетка не дает переутомляться глазам. Качественная бумага выпущена с соблюдением гигиенических требований без использования вредных для здоровья веществ.

Ручки, карандаши - самые простые и много! Маленький школьник обязательно будет их терять. Поэтому, чтобы не создавать стрессовых ситуаций, покупаем не три ручки, а десяток одинаковых или разных, но дешевых. Тогда ни у вас, ни, следовательно, у ребенка не возникнет стресса при потере двадцать пятой по счету ручки или седьмого карандаша. Взяли новый - и порядок.

Резинка-ластик на конце карандаша бесполезна, этот кончик обязательно соскользнет, резинка провалится внутрь, поэтому нужна обычная резинка покрупнее, чтобы удобно было держать в руках. Точилки, резинки тоже берем по несколько штук, выбирая наиболее прочные, удобные для руки и функциональные.

Для уроков труда вас попросят купить **клей**. Лучше всего купить ПВА в тюбиках. Он превосходно склеивает дерево, ткани, пластмассу - те самые материалы, из которых мастерят свои поделки школьники. Выбирайте клей в удобной упаковке - в тюбике со специальным наконечником-дозатором. И руки им не испачкаешь, и лишнего не выльешь. Не покупайте отечественный силикатный канцелярский клей. Не дай Бог, попадет в глаза, плохо будет глазам.

Ранец, стол и матрас, наилучшие для нас.

Какой выбрать **ранец**? К нему в полной мере относится требование прочности и простоты в использовании. Ранец предстоит носить три-четыре года - на нем отлично можно кататься с ледяной горки, играть им в футбол и в "собачки", пинать в случае неудачи, набивать под завязку учебниками и тетрадями, невзирая ни на какие санитарные нормы. Поэтому смотрим, чтобы он был прочнее прочного! Прочными должны быть и ручки - если они прострочены, то не порвутся.

Позвоночник первоклассника быстро искривится неправильно распределенной по нему нагрузкой в виде бесформенного рюкзака с тяжелыми книжками, тетрадками, да еще сменкой и физкультурной формой. Поэтому на хорошем ранце лучше не экономить. И переходить на модные мягкие рюкзаки раньше четвертого класса не стоит. Даже в том случае, когда ребенок очень настойчиво просит купить именно рюкзак, а не ранец, убедите его в том, что это невозможно, потому что очень вредно.

У ранца должна быть плоской и достаточной мягкой та сторона, которая прилегает к спине - лучше из поролона или гибкого пластика. Выпускают ранцы и со специальной ортопедической спинкой.

Крепления лучше металлические, а если из пластика - то прочного, чтобы могли выдержать частую подгонку под нужный размер. Лучше выбрать ранец из такого материала, который не растрескается от мороза и механических воздействий. Поэтому не покупайте вещь из пленки и кожзаменителя. Из недорогих и прочных материалов хороша плотная синтетика или пропитанная джинсовая ткань. Разумеется, вне конкуренции - кожаные. И постарайтесь найти нарядный ранец, который понравится малышу.

Даже в хороший ранец с ортопедической спинкой врачи запрещают класть вес, больший, чем 10 % от веса самого школьника. А по мнению ортопедов - и того меньше, не более чем 1 килограмм 200 граммов. Если ранец весит больше, то, как считают медики, это ведет к искривлению позвоночника и нарушению осанки, болям в пояснице и ухудшению деятельности опорно-двигательного аппарата. Однако на практике дети вынуждены носить за спиной совершенно неподъемные тяжести! Поэтому выбирайте ранец самый легкий, какой найдете, пусть хотя бы он не создает дополнительной нагрузки на позвоночник.

Какие еще есть требования к ранцу?

Он должен плотно прилегать к спине, не давить на бедра, иметь мягкие ремни шириной минимум 4 сантиметра, регулируемые по длине. Это обязательные требования. И желательно иметь на ранце светоотражающие элементы для большей безопасности на дороге.

Недешевая покупка - **письменный стол**. Какой выбрать? Во-первых, необходимо, чтобы материалы, из которых сделан стол, были экологически чистыми и соответствовали необходимым нормам. Чтобы удостовериться в этом, нужно внимательно изучить сертификат изделия. Особенно это актуально для изделий из ДСП или МДФ. Ясно, что деревянный стол по экологическим показателям лучше. Но и дороже.

Высота стола и стула должны быть подобраны так, чтобы локти ребенка свободно лежали на столе, спина касалась спинки стула, а ноги, согнутые в коленях под прямым углом, стояли на полу или на скамеечке. А расстояние от глаз до книжки или тетрадки должно быть равно длине руки от локтя до кисти. Тогда осанка и зрение ребенка не будут подвергаться дополнительной нагрузке. Поскольку дети растут быстро, нет смысла покупать новый стул каждый год или два. Лучше купить дорогой качественный стул, регулируемый по высоте.

- Матрас, согласитесь, - это несколько неожиданный пункт в списке. Зачем мы будем обсуждать его в статье о школе?

- Затем, что именно от качества сна во многом зависит качество жизни вообще, а у первоклассника в особенности.

- Почему именно у первоклассника?

- Потому что впервые в жизни у человека резко меняется привычное распределение нагрузки на позвоночник.

Раньше он много двигался, много спал, и лишь немного сидел, а в первом классе "сидячая" нагрузка внезапно начинает превалировать.

И что же происходит? Начинаются неизбежные проблемы с позвоночником. Как их снимать? Об этом чуть ниже. Но ясно, что, поскольку во сне первоклассник проводит существенную часть жизни, то от качества сна зависит очень многое. Именно поэтому имеет смысл внимательно посмотреть, на чем спит наше дитя, и, если его постель вызывает мало-мальские сомнения, твердой рукой ее переоборудовать.

Самое лучшее, говорят ортопеды, - **ортопедический многослойный матрас**. Не думайте, что он нужен только больным. Именно пока ребенок здоров, ортопедический матрас может очень многое - разгрузить его позвоночник во время сна и дать ему полноценное расслабление. Это не роскошь, ребенку такой недешевый матрас очень и очень облегчит жизнь.

Если ортопедический матрас купить невозможно, организуйте спальное место как сочетание абсолютно ровной твердой поверхности (доски, щит, лист фанеры) и не слишком мягкого непрогибающегося матраса сверху. Удачным выбором будет новый, свежеекупленный ватный матрас. Он недорогой, чистый, еще не заселенный пылевыми клещами (что тоже немаловажно! зачем провоцировать аллергию в столь ответственный момент?), в меру уютный и обеспечивает правильное положение тела. Категорически непригодны старые ватные матрасы с ямами и буграми, а также любые мягкие поверхности. И еще понадобится небольшая, желательно тоже новая подушка.

Одеваем, обуваем, наряжаем, украшаем!

Если формы в школе нет, то лучше одевать ребенка целиком в натуральные ткани: хлопок и шерсть, ведь ему придется сидеть в ней как минимум четыре часа в сутки, да еще бегать на перемене, снимая с позвоночника нагрузку. Не годится **одежда** из синтетических тканей (теплой осенью и весной в ней будет жарко, а зимой - холодно), нехороши также слишком узкие вещи, в них неудобно. Если в школе есть форма, то возможности родителей в части детской одежды невелики. Однако даже в этом случае под синтетический пиджачок необходимо надеть рубашечку из хлопка. По санитарным нормам, придуманным очень давно весьма неглупыми людьми, первый слой одежды, то есть нательная одежда должна быть только из натуральных тканей. Причем желательно минимально окрашенных. Кстати, это относится и к колготкам и к носочкам.

Особый вопрос - **обувь**. Посмотреть, в чем ходят детки в детском саду или в школе - и ужас берет! Шлепанцы, узконосые туфельки на суженном каблучке, резиновые тапки. По тем же санитарным нормам, для деток до 11 лет не допускается обувь без задника. Стопа должна фиксироваться во всех суставах, так как неравномерная нагрузка неизбежно ведет к ее

деформации. При этом задник должен быть прочным, хорошо держать форму. Кроме деформации стопы обувь без задника приводит к травмам и утомлению. Так что если вы опасаетесь, что ваш первоклассник закопается в переобувании, не сумеет быстро надеть сменку перед уроками и уличную обувь - после, то покупайте ему удобную сменку на липучках, фиксирующих подъем. Она и эргономична и удобна для детей. Кстати, открытая обувь типа лодочек для детей недопустима, в "правильной" детской обуви обязательно делается какая-нибудь перепонка, ремешок.

Вторая важная часть обуви - носок. Он непременно должен быть широким. У детей стопа разлапистая, пальчики расставлены куда шире, чем у взрослых, и обувь не должна их деформировать. Узкие туфельки можно носить в исключительных случаях, на выход и надевать ненадолго. Когда ножка ребенка ежедневно на несколько часов оказывается втиснутой в обувь с узкими носами, и пальцы и плюсовые суставы деформируются.

Покупая обувь, обязательно проверьте подошву на гибкость. Просто возьмите в руки и попробуйте согнуть. Годится та подошва, которая гнется, которая пластична, какой бы толстой она ни была. В противном случае нагрузка на стопу, на суставы и связки неоправданно возрастает. Твердая подошва попросту не дает стопе физиологически амортизировать при ходьбе. Что же касается каблука, то для детей до восьми лет требуется каблук высотой от полусантиметра до сантиметра. Не ниже и не выше! Остальное вредно. Школьная обувь также должна иметь нескользкую подошву и обязательно супинатор внутри колодки.

Подкладка любой детской обуви по нормам должна быть из натуральных материалов - кожи, ткани, фетра. Конечно, хорошо, когда и сама обувь из натурального материала, который позволяет ногам дышать. Дело в том, что эти материалы меньше других задерживают влагу. И по крайней мере, пока чада носят обувь детских размеров, сравнительно недорогую, при малейшей возможности следует покупать обувь именно такую. В качественной кожаной обуви на натуральной подкладке нога не потеет. А вот кожзаменитель - вещь небезопасная. Не имеет смысла спрашивать первоклассника, удобно ли ему, не потеет ли он в кроссовках из кожзаменителя. Просто пощупайте, не влажные ли у него носки, не потная ли нога, - это и будет ответом на ваш вопрос.

При примерке следует проследить, чтобы перед большим пальцем стопы оставалось пространство в 1-1,5 сантиметра. Если обувь неудобна, ребенок может даже не замечать этого, просто не фиксировать на этом своего внимания, однако она все равно станет фактором дополнительного дискомфорта, утомления и раздражения